

**ОСНОВНИ ПОДАТОЦИ ЗА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА**

Наставен предмет:	<b>Кошарка</b>
Изработил:	Филип Петровски, Јорданчо Тодосиев, Јовица Димески, Дарко Костиќ - наставници по физичко и здравствено образование при ООУ „Дане Крапчев“ - Скопје
Вид/категорија на наставен предмет	Изборен
Одделение:	IV (четврто) и V (петто)
Теми/подрачја во наставната програма	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Запознавање со спортската игра-кошарка</i></li> <li>• <i>Елементи од кошарка</i></li> <li>• <i>Играње кошарка</i></li> </ul>
Број на часови:	2 часа неделно/ 36 часа годишно
Опрема и средства:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Аудиовизуелни средства (ЛЦД-проектор, компјутер, паметна табла,)</li> <li>• Интернет.</li> <li>• Нагледни средства: илустрации, видеа, презентации.</li> <li>• Средства: кошаркарски топки, кошаркарски кошеви.</li> </ul>

РЕПУБЛИКА СЕРБИЈА  
 Београд  
 Бр. 01-559/7  
 08.08.2022 год.  
 Београд - Скопје

Архивски знак \_\_\_\_\_  
 Рок на чување \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ год.  
 \_\_\_\_\_

**ПОВРЗАНОСТ СО НАЦИОНАЛНИТЕ СТАНДАРДИ**

Резултатите од учење наведени во наставната програма водат кон стекнување на следните компетенции опфатени со подрачјето *Личен и социјален развој* од Националните стандарди:

<b>Ученикот/ученичката знае и/или умеет:</b>	
V-A.1	да разликува здрав од ризичен животен стил кога се работи за сите сфери на живеење (вклучително навики во исхраната, спортски и рекреативни активности и сексуално однесување);
V-A.2	да избира и практикува активности кои обезбедуваат развој и подобрување на сопственото ментално и физичко здравје и добросостојба;
V-A.4	да прави процена на сопствените способности и постигања (вклучувајќи ги силните и слабите страни) и врз основа на тоа да ги определува приоритетите кои ќе му/ѝ овозможат развој и напредување;
V-A.6	да си постави цели за учење и сопствен развој и да работи на надминување на предизвиците кои се јавуваат на патот кон нивно остварување;
V-A.7	да ги користи сопствените искуства за да си го олесни учењето и да го прилагоди сопственото однесување во иднина;
V-A.9	да ги предвиди последиците од своите постапки и од постапките на другите по себе и по другите;
V-A.10	да применува етички начела при вреднување на правилното и погрешното во сопствените и туѓите постапки и да манифестира доблесни карактерни особини (како што се: чесност, правичност, почитување, трпеливост, грижа, пристојност, благодарност, решителност, одважност и самодисциплина);
V-A.11	да дејствува самостојно, со целосна свесност од кого, кога и како може да побара помош;
V-A.13	да комуницира со другите и да се презентира себеси соодветно на ситуацијата;
V-A.14	да слуша активно и соодветно да реагира, покажувајќи емпатија и разбирање за другите и да ги искажува сопствените грижи и потреби на конструктивен начин;

V-A.15	да соработува со други во остварување на заеднички цели, споделувајќи ги сопствените гледишта и потреби со другите и земајќи ги предвид гледиштата и потребите на другите;
V-A.16	да ги препознава проблемите во релациите со другите и да приоѓа конструктивно во разрешување на конфликтите, почитувајќи ги правата, потребите и интересите на сите вклучени страни;
V-A.17	да бара повратна информација и поддршка за себе, но и да дава конструктивна повратна информација и поддршка во корист на другите;
V-A.19	да дава предлози, да разгледува различни можности и да ги предвидува последиците со цел да изведува заклучоци и да донесува рационални одлуки.
<b>Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:</b>	
V-B.1	грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности е важен услов за обезбедување физичко и ментално здравје;
V-B.3	сопствените постигања и добросостојба во најголема мера зависат од трудот кој самиот/самата го вложува и од резултатите кои самиот/самата ги постигнува;
V-B.4	секоја постапка која ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина;
V-B.7	иницијативноста, упорноста, истрајноста и одговорноста се важни за спроведување на задачите, остварување на целите и надминување на предизвиците во секојдневните ситуации;
V-B.8	интеракцијата со другите е двонасочна – како што има право од другите да бара да му/и биде овозможено задоволување на сопствените интереси и потреби, така има и одговорност да им даде простор на другите да ги задоволат сопствените интереси и потреби,
V-B.9	барањето повратна информација и прифаќањето конструктивна критика водат кон личен напредок на индивидуален и социјален план.

Наставната програма вклучува и релевантни компетенции од следните подрачја на Националните стандарди: **Општество и демократска култура:**

<b>Ученикот/ученичката знае и/или умее:</b>	
VI-A.5	да ги разбира разликите меѓу луѓето по која било основа (родова и етничка припадност, возраст, способности, социјален статус итн.);
VI-A.6	да препознава присуство на стереотипи и предрасуди кај себе и кај другите и да се спротивставува на дискриминација;
<b>Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:</b>	
VI-B.1	Не смее да прави дискриминација врз основа на разликите меѓу луѓето (родова и етничка припадност, возраст, способности, социјален статус итн.);

## РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

<b>Тема: Запознавање со спортската игра-кошарка</b>	
Вкупно часови: 5	
<b>Знаења/вештини</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умее да разликува здрав од ризичен животен стил кога се работи за сите сфери на живеење (вклучително навики во исхраната, спортски и рекреативни активности);</li> <li>2. Има познавања за основните правила од спортската игра – кошарка;</li> </ol>	
<b>Ставови/вредности</b>	
3. Прифаќа дека грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности е важен услов за обезбедување физичко и	

ментално здравје;	
Содржини и поими и број на часови:	Примери на активности:
Во здраво тело, здрав дух (пирамида на исхраната, спортски активности) број на часови: 1 час	Учениците ги прошируваат и продлабочуваат знаењата за здрава и разновидна исхрана, потребата и редовноста од спортски активности за здрав живот, преку следење презентација и разговор;
Запознавање со спортот кошарка (потекло, терен, правила на играта, играчи во тимовите) број на часови: 2	Учениците се запознаваат со основните елементи на играта, правилата на игра, теренот на кој се игра;
Истражување за почетоците на играта кошарка во Р.С. МАКЕДОНИЈА број на часови: 1	Учениците на интернет пребаруваат информации за почетоците на кошарката во Р.С.МАКЕДОНИЈА;
Следење на кошаркарски натпревар број на часови: 1	Учениците следат видеа со делови од кошаркарски натпревар.

Тема: <i>Елементи од кошарка</i>	
Вкупно часови: 16	
Резултати од учење:	
<i>Знаења/ вештини:</i>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Има познавања од основните елементи на спортската игра - кошарка ;</li> <li>Применува елементи од спортската игра –кошарка;</li> </ol>	
<i>Ставови/ вредности:</i>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Верува дека упорноста, истрајноста и одговорноста за спроведување на задачите, остварување на целите и надминување на предизвиците во дадени ситуации, води кон успех;</li> <li>Прифаќа дека успехот постигнат со сопствен труд е најдобар.</li> </ol>	
Содржини и поими и број на часови:	Примери на активности:
Основни кошаркарски ставови и движења број на часови: 4	-Учениците изведуваат основни кошаркарски ставови во место и движење во разни правци; -Учениците применуваат паралелен и дијагонален кошаркарски став во место и движење;
Фаќање топка број на часови: 4	- Учениците изведуваат кошаркарска техника на држење на топка во ставови (држење на топка со две и една рака)-во слободен простор фаќаат топка со потфрлување на различни висини); - Учениците изведуваат кошаркарска техника на држење на топка во ставови (кружење со топка околу телото); - Учениците изведуваат кошаркарска техника на држење на топка во ставови (главата и нозете);

Додавање топка број на часови: 4	Учениците изведуваат додавање и примање на топка во место (со тркалање на топка по подлога, со две и една рака); - Учениците изведуваат додавање и примање на топка во место (во висина на гради, со две и една рака); - Учениците изведуваат додавање и примање на топка во место (над глава и одбиена од подлога, со две и една рака);
Кошаркарско водење број на часови: 4	- Учениците изведуваат кошаркарско водење на топка во место и движење (со подобрата и послабата рака, наизменично и комбинирано со промена на брзината);  - Учениците изведуваат змијусто водење на топка и во разни правци (помеѓу поставени пречки, со командно насочување со различна брзина);

<b>Тема: Играње кошарка</b>	
Вкупно часови: 15	
Резултати од учење:	
<i>Знаења/вештини</i>	
1. Ги применува основните елементи на кошарката во игра	
<i>Ставови/вредности</i>	
2. Сфаќа дека секоја постапка која ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина; 3. Смета дека барањето повратна информација и прифаќањето конструктивна критика водат кон личен напредок на индивидуален и социјален план.	
<b>Содржини и поими и број на часови:</b>	<b>Примери на активности:</b>
Примена на изучените правила во игра број на часови: 4	Учениците преку примена на изученото, играат кошарка на мини игралиште;
Мини кошарка број на часови: 6	Учениците играат мини кошарка 2 : 2 и 3 : 3, со примена на научени елементи (примена на елементарни правила);
Слободни игри со топка број на часови: 2	Учениците се поттикнуваат да учествуваат во активности по сопствен избор;
Следење на кошаркарски натпревар и анализа на проследената игра број на часови: 1	Учениците прават анализа на проследениот натпревар, самостојно се изразуваат и разговараат за проследеното;
Посета на кошаркарски клуб број на часови: 1	Учениците посетуваат кошаркарски клуб во најблискиот град, се запознаваат со играчите, разговараат за играта, теренот на кој играат, мотивацијата, успехите и др.
Натпреварувачки игри, игри без граници број на часови : 1	Учениците организираат и учествуваат во натпреварувачки игри, игри без граници, со ученици од друга паралелка или друго училиште;